

STUDENTS' FEEDBACK ON DIPLOMA IN LIFE MANAGEMENT

Bharatiya Vidya Bhavan started Diploma in Holistic Living in year 2012. After conducting 4 sessions this course was renamed as Diploma in Life Management. Here is feedback from few students. You may kindly read and understand the concept and quality of education provided by Bharatiya Vidya Bhavan.



GAJE SINGH - DHL-15 (60 yrs.), M.A.

Asstt. Traffic Manager (Retd.), Northern Railway

Mob. 9958929969 Email: gajsinghchief@gmail.com

13th of January 2013 was a red letter day in my life. When I happened to attend an inaugural address by Mr. Dilip Badkar followed by Dr. Rastogi at BVB. Their lectures were so convincing and appealing that a large group of men and women made up their mind to join the course on holistic living (Now Life Management). Mr. Badkar with strong oratory skills was able to explain in his subsequent lectures supported by examples, "whatever is fated cannot be blotted". "As you sow, so shall you reap", was another dictum which he managed to explain fully. His knowledge to connect body, mind & soul was exemplary. Offering and thanking the Divine for your possessions and not craving for materialistic pleasures was what I could imbibe from him. His vast knowledge differentiated between religion and spirituality, total commitment to the Supreme, was the watch word, where rituals take a back seat.

As the course covers all the basic aspects to enhance your personality both physically and spiritually and considering the facts that the faculty members are a gold mine of knowledge in their respective fields, I am of the opinion that the course may be upgraded to graduate level. My heartfelt thanks to Mr. and Ms. Nayar our colleagues, as they served the whole class with different delicacies every Sunday which were delicious, nutritious and sumptuous. I sincerely thank the faculty and recommend the course to all who are desirous to live a peaceful and happy life.



Ashutosh Joshi

DHL-10 (40 yrs.) BA, Business

Tel.: 9717404203 E-mail: ashutoshjoshi@gmail.com

"होलिस्टिक लिविंग" के विषय में जानकारी समाचार पत्र में छपे एक विज्ञापन द्वारा प्राप्त हुई। प्रथम कक्षा में इस कोर्स के विषयों से परिचित कराया गया। ये सारे विषय बिलकुल नए एवं उत्सुकता वर्धक थे। तुरंत ही इन विषयों को जानने का निर्णय ले लिया। आज एक वर्ष उपरांत मन में एक ही विचार आता है, "जिज्ञासा कभी-कभी आपको सफलता की ओर ले जाती है।" (Some time curiosity leads you to success)

आध्यात्मिक साधना (श्री दिलीप बाडकर) सर इस कोर्स के प्रोग्राम कॉर्डिनेटर हैं। उन्होंने ही जिंदगी परिवर्तन का यह एक अनोखा कोर्स तैयार किया है। सर आध्यात्मिकता विषय के विद्वान हैं। दैविक गुणों की जानकारी का भंडार इनके पास है। अपनी कक्षा में हमेशा शांत एवं अत्यधिक सहिष्णुता से पढ़ाते हैं। हम जटिल विषय पर वे बहुत ही साधारण तरीके से तथा उदाहरणों के साथ बहुत ही आसानी से समझा देते हैं। बीच-बीच में वे विद्यार्थी के साथ हंसी-मजाक कर कक्षा की गंभीरता को भी खुशनुमा बना देते हैं। प्रत्येक प्रश्नों का उत्तर वे बड़े ही सरल एवं सहज तरीके से देते हैं कक्षा में ये कोई कागज से नहीं पढ़ाते अपितु अपने दिमाग एवं अनुभवों से पढ़ाते हैं। जिससे बहुत प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थी में आध्यात्मिकता की आवश्यकता एवं रूचि को जाग्रत करते हैं। आध्यात्मिकता द्वारा आपसी रिश्तों में मधुरता एवं सामंजस्यता स्थापित करने की प्रेरणा स्वतः ही प्राप्त हो जाती है। सर ने कक्षा में आत्मा, परमात्मा, दिव्य गुणों की परिभाषा, आत्मशक्ति बढ़ाने के उपाय, पाप, पुण्य, जीवन मूल्यों की धारणा, जीवन का उद्देश्य के बारे में जानकारी दी हमें बताया गया कि यह सब घटनाएं एवं किसी व्यक्तियों को हमारे जीवन में आना ईश्वरीय आदेशानुसार होता है तथा उन्हें उसी स्वरूप में स्वीकार करना ही पड़ता है। सुबह की सैर की आवश्यकता भी बताई गई। सर ने संगीत व भजन सुनने के लिए प्रेरित किया जो आत्मा की शक्ति को बढ़ाता है। साथ ही शरीर को पर्याप्त आराम देना अत्यंत आवश्यक है। हमें "राजयोग" की एक डॉक्यूमेंट्री दिखाई गई जिसमें परमात्मा का ध्यान गृहस्थ व्यवहार में रहते हुए तथा चलते-फिरते, खाते-पीते, काम-धंधा करते हुए प्रभु स्मरण कर जिंदगी को बेहतर तरीके से जीने की कला दिखाई गई। एक और डॉक्यूमेंट्री "Inner world outer world" जिसमें पूरी सृष्टि को बेहद सुन्दर ऊर्जा के तरंगों की चित्रों द्वारा विस्तारपूर्वक समझाया गया।

मैं अपने सारे सहपाठियों का भी दिल से धन्यवाद करता हूँ। सारे विद्यार्थी बहुत ही मददगार, मधुर स्वभाव एवं उत्साह बढ़ाते रहते थे। मैं परमात्मा से अपने इन सभी सहपाठियों के सुखमय एवं समृद्धि जीवन, अच्छे स्वास्थ्य एवं सफलता की मंगलकामना करता हूँ।

**Reena O.**

DHL-36 (43 yrs.) B.Sc. T.T.C., Govt. Job

Tel.: 9910807140, 9446100237

E-mail: rosadalam@rediffmail.com

It was like a divine gift to know that the Centre for Indology of Bharatiya Vidya Bhavan conducts the course of Diploma in Holistic Living. While going through the syllabus and scheme of the course it was found that it would be unique opportunity to have godly and great journey towards the marvelous world of knowledge of life.

Sh. Dilip Badkar gave the essential life messages towards the spiritual world that makes life really meaningful and fruitful. The description of practical examples together with the chances for doubt clearances including setting up of the box to drop our questions was truly helpful.

The interesting and friendly co-students from different walks of life and proficient and beloved teachers with the roles of friends and guides resulted in unique experience. Usage of technology with the use of Television, Well maintained library and CD/DVD collections are actually helpful and praiseworthy.

In fact, It was hearty and meaningful experience. Also, it's nice to have authentic study of eternal life knowledge from the reputed institution with the inspiring environment of authentic and helpful teachers as well as co-students. May the course get improved more vigorously and may reach towards more people.

**Arun Garg**

DHL-01 (51 yrs.) B.E, Chief Manager, HPCL

Tel. 8802117304 Email: arunmita@gmail.com

1. **Spirituality - by Sh. Dilip Badkar:** With his calm and relaxed demeanor, Sh. Badkar drove home the nuances of living a spiritually connected life. He was well planned and completed the course module within the 6 weeks allotted for the same. His one MANTRA of getting in touch with our consciousness to seek decision/direction in difficult/ambiguous situations will remain etched in my mind forever. The guided meditation session taken in the last class was also wonderful.

2. **Yoga- by Sh. Kundan Kumar:** An accomplished Yagacharya, Sh. Kundan Kumar is a Yoga Teacher par excellence. His knowledge about Sanatan Dharma and various Hindu Scriptures is commendable.

Overall, I must congratulate BVB for introducing this Program in Holistic Living and the Teachers chosen for the same as they were found to be THE BEST IN THEIR CLASS.

**Amrish Kumar Gopal**

Tel.: 9716914811 Email: akgopal2000@gmail.com

DHL-33 (38 yrs.) - Foreign Trade Development Officer in
Directorate General of Foreign Trade.

Spirituality - अध्यात्म अथाह है। इसे शब्दों की सीमा में बाँधना असंभव नहीं तो दुष्कर अवश्य है। उस पर भी अध्यात्म का व्यावहारिक पक्ष और भी पेचीदा है। किन्तु, श्री दिलीप बाडकर द्वारा दिए गए व्याख्यानों से हमलोग सरलतापूर्वक अध्यात्म के व्यावहारिक पक्ष से परिचित हुए। सिद्धांत अगर व्यवहार में न आए तो पाखण्ड बन जाता है। इन कक्षाओं में हमें यही शिक्षा मिली कि जीवन को जितनी सरलता पूर्वक जीया जाये उतना अच्छा रहता है। अध्यात्म की कक्षा में श्री दिलीप वाडेकर जी द्वारा दिए गए व्याख्यानों में से तीन बातें मेरे हृदय के अंतरतम में प्रविष्ट हो गयीं — वे हैं :-

१. जो भी होता है उसे **divine will** (दैवी इच्छा) मानो।

२. भगवान् के समक्ष पूर्ण समर्पण (**total surrender**) करो।

३. दूसरे की समस्या को सुनो, समझो, सांत्वना दो, सहायता करनी है तो करो परन्तु उसकी समस्या को अपनी समस्या मत बनाओ। समग्र रूप से जो व्यक्ति उपर्युक्त सुझाओं पर अमल करेगा उसका जीवन सुख और शांति से भरपूर होगा। श्री बाडकर जी ने विभिन्न दृष्टान्तों के माध्यम से जीवन के पुरुषार्थों की प्राप्ति का मार्ग बताया। मेरा तो पूरा जीवन ही परिवर्तित हो गया। उनकी उपर्युक्त तीन बातें मेरे जेहन में घूमती रहीं और हर विषम परिस्थिति से उबरने में सहायक रहीं। मेरे विचार में, भारतीय विद्या भवन को अध्यात्म पर अलग से एक पाठ्यक्रम की शुरुआत करनी चाहिए।



Vinay Kapil

DHL -11 (37 yrs.) AC Mechanic - Self Employed
Tel.: 8447444475 E-mail: vinaykp14@gmail.com

मैंने भारतीय विद्या भवन से होलिस्टिक लिविंग का एक साल का कोर्स किया है, जो लगभग एक साल में पूरा हुआ, उसमें हर रविवार को किसी एक विषय पर क्लास चलती थी, जिसमें हमें Yaga, Spiritualism, Naturopathy, Astrology, Vastu, Numerology, Palmistry आदि के बारे में पढ़ाया गया, जिसमें हमें रोजमर्रा की जिन्दगी में व्यतीत होने वाली घटनाओं को, बहुत ही अच्छी तरह से जीने के बारे में Positivity के साथ कैसे जिया जाता है, सिखाया गया। कुछ बातें तो इतनी सटीक थीं कि मन को छू गई तथा आध्यात्म के बारे में बहुत अच्छी तरह से श्री दिलीप बाडकर सर ने ज्ञान को बांटा उनका पढ़ाने का ढंग हमें बहुत अच्छा लगा क्योंकि वह हर व्यक्ति की बात को ध्यान से सुनते और उसका जवाब बहुत सरलता से दे देते थे। यह हर एक व्यक्ति का धर्म है कि वह अपनी इस जिन्दगी में मानवता के नाम पर कुछ न कुछ ऐसा कार्य करके जाये जिस का आवाम को फायदा हो।



Jyoti Lakshmi

DHL -03 (49 yrs.) BA, Teacher
Tel.: 9311436800 Email: jyoti22goel@gmail.com

Indology means knowledge of India. For understanding present, it is necessary to understand past. Indological topics arranged in Bhartiya Vidya Bhavan enable us to develop a holistic view of Indian heritage on specific areas of our interest. The course aim is to lead our life in the right way. The contents of the training programme is excellent. The knowledge given to us is very impressive and meaningful. It was well run and entertaining also. The course was trained with humor very well presented on board and screen. The course was suitable for our life style. It is the best course I have been on ever. Covered all we needed to know about the subject. Teachers were able to relate examples to our specific needs. I thoroughly enjoyed the course.

I definitely recommend to others as It has extensive knowledge and a very good level, which fulfill my aims and objectives.



Jithesh B.K.

DHL -35 (31 yrs.) B.Sc, M.A, - Govt. Job
Mob: 9650975527, 9495150782
E-mail: bkjithesh@rediffmail.com

I found that Diploma in Holistic Living is a dream course as the divine knowledge of life comprising of eternal values are provided in a modern academic system by a reputed institution for the upliftment of humanity. In fact I was searching for such kind of a course that pours the divine treasure of knowledge which lacked in the formal academic syllabi in schools and colleges.

The introductory classes of Sh. Dilip Badkar, the course Co-ordinator gave the inspirational light towards the steps of Diploma in Holistic Living. The simple and vivid picturisation of eternal values gave way towards the vast world of spiritualism. The description of Realisation of self, different kinds of life, Karma Sidhanta, Stress relief, Time Management, Relations etc. were really helpful in rediscovering the spirit of life. It was special to watch the spiritual Video class with concentrated attention.

Apart from various segments as per syllabus of the course, the library enriched with the vast collection of Books and CDs/DVDs aided a lot to get in touch with extra aspects beyond class studies. Well qualified teachers as friend –guide- philosophers synchronized with inspiring beloved class mates also made the course really successful. Obviously we really wish to have the advanced course in order to sustain and improve the vibrancy of these virtuous setting and lessons.

It was quite hearty to experience study in an all India environment as the class comprised the students and the teachers from different parts of this great nation to share the wisdom of life. The sustained curiosity in studies resulted in good interactive sessions which made the course more fruitful.

**Geeta**

DHL-32 (42 yrs.) Post Graduate, Teacher

Tel.: 9582916629

विशेष धन्यवाद : मैं अपने सारे गुरुजनों का विशेष धन्यवाद करना चाहूंगी जिन्होंने हमें जीवन का पूरा निचोड़ अपने लैक्चर्स के द्वारा हमें दिया।

आध्यात्मिक साधना:- इसके गुरु थे श्री दिलीप बाडकर जिन्होंने आत्मा का परमात्मा से मिलन कराया।

पाप-गुनाह का मतलब समझाया। आत्म-दर्शन कराया। कर्मयोगी और कर्मकांडी का मतलब समझाया। मैं हृदय से इनका धन्यवाद करती हूँ। आज मेरी जिंदगी को मैं एक नई जिंदगी के रूप में महसूस करती हूँ, तो स्प्रिचुलिज्म की वजह से। सबसे बड़ी बात सर की क्लास में हमेशा पिन-ड्रॉप साइलेन्स होता है।

**Dinesh Sharma**

DHL-38 (48 yrs.) Graduate - Business

Tel.: 9716554679 Email: dineshsharma6828@gmail.com

भारतीय विद्या भवन, के माध्यम से होलिस्टिक लिविंग का कोर्स किया तो वो मुझे गागर में सागर के समान ही जान पड़ा। इस प्रोग्राम में जो भी विषय लिए गए वह पूरी तरह से अपनी सारगर्भिता प्रदर्शित करते हैं। यह उसी तरह का प्रयास है जिस तरह प्राचीन समय में व्यक्तित्व को पूर्ण बनाने के लिए 64 कलाओं का गुरुकुल में शिक्षण दिया जाता था। इसी तरह से इन विषयों को हमारी शिक्षा के साथ जोड़ने की जरूरत है। इसी प्रयास में लगे हुए हमारे श्री दिलीप सर का विषय परिपूर्ण है, और क्लास में आध्यात्मिकता (Spiritualism) के विषय में उनके ज्ञान को हमने उनकी शैली में आत्मसात करने की कोशिश की।

Naturopathy में श्री रस्तोगी सर से पहली बार हमने सस्ते व सुलभ घरेलू इलाजों के बारे में जाना। अन्त में सभी गुरुओं का धन्यवाद करना चाहूंगा। जिन्होंने अपने सदप्रयासों से हमें जीवन में सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने के लिए स्वतः स्फूर्ति ऊर्जा का प्रयोग करने का मार्ग प्रशस्त किया।

**Dilip Bhogle**

DHL -28 (54 yrs.) B.Tech., V.P.O. of Pvt. Ltd. Co.

Tel.: 9711210884 Email: dsbhogle2959@rediffmail.com

It was extremely great experience to study various subjects at Bhartiya Vidya Bhavan. I am extremely thankful to the management & all teaching staff members headed by Sh Badkar ji for conducting such wonderful course.

**Parmjit Kaur**

DHL 8-14 (47 yrs.)

B.Sc, MA - Housewife

Tel.: 24652814

भारतीय विद्या भवन के Holistic Living Course को यदि गागर में सागर कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। इतने कम समय में ज्ञान का इतना भंडार शायद ही कहीं मिलता हो। सभी teachers ने इतने कम समय में अपने विषय को अधिक से अधिक ज्ञान देने की कोशिश की। भारतीय विद्याओं की अतुलनीय धरोहर से हमारा परिचय कराया। जीवन के सभी पहलुओं को सँवारने तथा उसे बेहतर बनाने की कला सीखाने के लिए मैं सभी teachers और भारतीय विद्या भवन की आभारी हूँ। जिनके कारण मेरे जीवन का यह साल अविस्मरणीय बन गया।

**Neeta Singh**

DHL -39 (48 yrs.) B.Sc, MBA - Asst. Inspector General

Tel.: 9868866727

It was in the month of July 2013 that I saw the advertisement of DIPLOMA IN HOLISTIC LIVING which said LEARN HOW TO ACHIEVE SUCCESS AND LIVE SATISFIED LIFE. The thing which caught my attention was attend First Free Lecture on 28 July 2013 at 10am to 1pm....THESE 3 HOURS MAY CHANGE YOUR LIFE FOR EVER.

Yes, indeed those 3hrs changed the direction of my life and after being in this course for one year I am a completely changed person. I am so thankful to the entire faculty for imparting so much knowledge in such diverse fields in so little time.



Rohit Kumar

DHL-33 (28 yrs.) MA(Edu), MA(Eng), M.Phil - Teacher
Tel.: 9999265861

मुझे सभी पार्ट अच्छे लगे। सबसे ज्यादा हस्तरेखा मुझे अच्छा लगा। इससे वर्तमान की बातें इन्सान नोट कर सकते हैं। यह मुझे प्रेरणा देने वाला स्रोत लगा। वास्तु, ज्योतिष भी बहुत अच्छा लगा। इससे मैंने अपने परिवार के सभी लोगों को बहुत रिझाया वे लोग भी आश्चर्यचकित हो गए कि मैंने यह सब कहां सीखा। सच में भारतीय विद्या भवन ने मेरी जिंदगी बदल दी है। मैं बहुत खुश हूँ। मैंने यहां के बारे में सभी दोस्तों को बताया। वे भी समय निकालकर यहां ज्वाइन करने को कह रहे हैं। यहां मैं अपना भाग्य अच्छा समझता हूँ, कि मैं यहां आया। मेरे अन्दर काबिलियत का विकास हुआ मुझमें आत्म विश्वास किसी बात को किसी के सोचने कहने का आया। मैं बहुत ही विचित्र अजीबो-गरीब चीजों को सीखा मैं बेहद प्रसन्न हूँ। मुझे ऐसे बुद्धिमान, प्रतिभाशाली, अनुभवी, ईमानदार और ज्ञान के भण्डार गुरु का साक्षात्कार हुआ। मैंने भारतीय विद्या भवन को अपना विद्या मन्दिर और गुरुओं को भगवान समझा है जिसने मुझे लोगों को परख करने की शक्ति दी। मैं यहां नए-नए कोर्स में दाखिला लेते रहूंगा। मैं यहां की बात सभी को बतलाऊंगा। अब मुझे आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता। यहां के सभी गुरुओं का मुझे आशीर्वाद है अभी तो मैंने भारतीय विद्या भवन को अन्दर से नहीं जाना, सिर्फ एक ही कोर्स ने होलिस्टिक लिविंग साइन्स ने मुझे जीना, खाना, पीना और रहना सिखाया है। मैं भारतीय विद्या भवन का बहुत आभारी हूँ।



Sandeep V Raj

DHL -07 (41 yrs.) BE, MBA - Wg. Cdr.-IAF
Tel.: 9899558900 Email: sandeepvraj@gmail.com

The Course correctly combines all subject, giving equal importance to Spirituality, Yoga, Naturopathy and other related aspects to come out in the end, with this balancing method. The teaching faculty was exceptional and masters in their own fields. This course has provided and has taught me to have a satisfied life with spiritual incline. I would love recommending this course to everyone in my circle. The teachings by BVB was just this and adequate to Initiate any one into the path of Spirituality. I thank BVB for this extraordinary effort.



RICHA KHANDELWAL

DHL -17 (35 yrs.) B.Com - Housewife
Tel.: 9990001715

जब मैंने पहली बार होलिस्टिक लिविंग का पोस्टर देखा तो उसने मुझे अपनी तरफ आकर्षित किया क्योंकि उसमें कुछ ऐसे प्रश्न थे जो शायद हर किसी के मन में कभी न कभी उठते हैं पर जिनका समाधान न तो हमारे पास होता है और न ही किसी और के पास। होलिस्टिक लिविंग में जैसे हमें खुद में खुदा मिला। जिन्दगी में पहली बार जीवन के दूसरे पहलू से अवगत हुए। जीवन की भाग दौड़ दूर, अपनी संस्कृति सभ्यता व परंपरा और शास्त्रों को करीब से जाना। ये जाना जीवन का उद्देश्य सिर्फ पैसे कमाना या खाना नहीं है जीवन जीने के लिए ये सही मार्ग पर चलते हुए संघर्षों और आदर्शों में तालमेल बैठने का नाम जीवन है। किसी ने खूब कहा है—“थक गया हूँ तेरी नौकरी से ऐ जिन्दगी। मुनासिब होगा कि मेरा हिसाब करदे।।”

इसी कशमकश में जूझते हुए हमने आध्यात्म की ओर पहला कदम रखा जहां हमें निराशा में आशा, क्रोध में शान्ति और अज्ञान में ज्ञान मिला। इस कोर्स की सबसे महत्वपूर्ण बात ये है कि ये सभी धर्मों से ऊपर उठकर अपने को उठाने में विश्वास रखता है। मानवता पर टिका, अंधविश्वास को दूर करके वैज्ञानिक मूल्यों पर आधारित ये कोर्स ऑकल्ट साइन्स को भी बढ़ावा देता है। जिसका उद्देश्य लोगों को कल्याण मार्ग पर लाना है। शास्त्रों के अनुसार आचरण करना, मानवीय मूल्यों का विकास करना और अपनी कमियों को सुधार कर जीवन पथ को शान्तिमय विकासशील और उद्देश्यपूर्ण बनाना ही इस कोर्स की विशेषता है। आज की भूलभूलैया, तनावग्रस्त व व्यस्त जीवन शैली से परे ये आध्यात्मिक वैचारिक और सैद्धांतिक कोर्स करने की सलाह मैं सभी को दूंगी।

**Rajesh Sajlani**

DHL -09 (43 yrs.) Graduate - PS, M/o Environment
Tel. : 9868511759 E-Mail: rajeshsajlani@yahoo.co.in

The credit of enlightening us with various aspects of life goes to all the teachers who taught us through this one year Holistic Living course. I am indebted to them for guiding us various principles of life following which we can lead a successful life, if we follow them seriously and meticulously in our daily life. It would not be an exaggeration if I say that with such limited number of days in modules assigned to each subject, which are very vast in nature, full justice has been done to impart maximum knowledge to the students by the learned teachers. I, for one, gained a lot through this course as I got answers of many questions which I could not get through other medium and many myths busted and above all a path for future life has been guided, treading which I may lead a life full of contentment and in a holistic way.

**Alpana Mishra**

DHL -10 (36 yrs.) B.Sc, B.Ed.
Tel.: 9212273639 Email: alpanask.mishra@gmail.com

“HOLISTIC LIVING” course organized by Bharatiya Vidya Bhavan is really praiseworthy. It gave us introductory knowledge about every module it has and it is sufficient for general use.

Through this we can make sure to lead in a particular subject of interest in future. I have never thought of such perception of life which Mr. Badkar explained us. He remains always cool, calm and spontaneous. The “Total surrender” concept strengthened me a lot. Mr. Rastogi informed us a lot about naturopathy. Before these classes I was unaware of goodness of raw eating. He told us about the ways to keep ourselves related to basic five elements. Yoga teacher taught us about asanas, pranayamas, ritucharya and prakriti. I included many of them in my daily life.

**Kuldeep Batra**

DHL -20 (61 yrs.) M.A.
Tel. 8800339323

I like most spirituality the lectures on spirituality here the most enlighting & enjoyable, the way of teaching is very polite good our main aim of life is to get connected with the god. I am the part of almighty god which is supreme power. Naturopathy is also good. Naturopathy Sir is very nice and polite. Naturopathy introduced us to our self in a natural way. The food we eat in their natural form to prevent of disease.

**Uma Malhotra**

DHL - 5 (31 yrs), M.A. (Sanskrit), P.G.D.I.I.
Professional Content Writer.
Tel. : 9999 810530, E-mail: umamalhotra123@yahoo.com

Diploma in Holistic Living has brought a transformation in my life. I am happy that I joined the course and got an opportunity to gain priceless knowledge from teachers.

Quality of Training : I like the way the programme has been designed and appreciate the efforts put in to give us maximum in short period of one year. Though the knowledge on different subjects is limitless and it was hard for teachers as well as students to discuss about the topics deeply yet the efforts are commendable. With due respect to all teachers, I would like to mention that I thoroughly enjoyed, Spiritualism, Yoga, Naturopathy and Hypnotism.

Spiritualism section by Dilip Sir was a transforming experience. I liked each session and discussion. Dilip Sir threw light on different topics and helped me out of understanding life in a better way. It also aided me to overcome fear related to professional and personal life.

Yoga session by Kundan Sir was like diving into the pool of knowledge. He taught us different Asanas and dealt our repeated queries with patience. Besides yoga, he added on several interesting activities like Prayer, Meditation and Bhajans that created a perfect atmosphere to learn this divine knowledge. Examples from Bhagwad Geeta by Kundan Sir were commendable.